

روزهایم را چگونه بگذرانم

روزم را با عشق شروع می‌کنم، روزم را با عشق پر می‌کنم و روزم را با عشق تمام می‌کنم.

عشق عالیترین نشانه انسانیت است

۱. هر روز از زندگی‌ام را به عنوان پاداشی به خود تلقی می‌نمایم که خداوند آن را به خاطر لطف و محبتش به من عطا کرده است. سعی می‌کنم این روز را با شادی و خوشحالی فراوان با اقدامات مشروح زیر بگذرانم.

۲. هر روز حدود اذان صبح از خواب برمی‌خیزم و پس از ادای فریضه صبحگاهی، از خداوند برای الطاف و نعمات او به خود، از جمله دادن یک روز دیگر به من، سپاسگزاری می‌نمایم. سایر نعمات و الطاف الهی را به شرح زیر در ذهنم مرور می‌کنم و خدا را به خاطر آنها شکر می‌کنم: فرصتی که به من داده و توانایی‌یی که عطا فرموده تا در کمال خضوع و بندگی بتوانم شکرگزار او باشم، سلامتی همسر و فرزندان و خودم، برخورداری از یک زندگی نسبتاً مرفه، داشتن بستگان و دوستان خوب (آنها را یک به یک در ذهن خود مجسم می‌کنم)، از زندگی در شهر و کشوری که در آن امنیت وجود دارد، برخورداری از موقعیت اجتماعی خوب و شغلی بسیار دوست داشتنی که در آن می‌توانم هر سال دوستان جدید و خوبی در بین جوانان این کشور پیدا کنم و از مصاحبت و همکاری همکاران ارزشمندی برخوردار باشم و ... نعمات و الطاف دیگر.

۳. در ادامه برنامه صبحگاهی برای «استادان» و سایر افرادی که در زندگی من نقش مؤثری داشته‌اند آموزش یا طول عمر با سلامتی و شادی آرزو می‌کنم، مراقبه می‌کنم و یا در ذهن خود با استادان معنویم دیدار می‌کنم، به آرامش خاطر می‌افزایم و برای افرادی که در زندگی من هستند و با آنان کار می‌کنم خیر می‌خواهم (هر یک از این افراد را در ذهن خود مجسم کرده و به او خیرپیش می‌گویم).

۴. نام افرادی را که احیاناً از آنان دلخوری دارم یا حس می‌کنم که مرا ناراحت کرده‌اند یادداشت کرده و در حین مراقبه تک‌تک آنان را در ذهن خود مجسم کرده و آنانرا می‌بخشم، آنانرا به خدای بزرگ می‌سپارم و برایشان از درگاه خداوند خیر و نیکی می‌خواهم.
۵. در موقع صرف صبحانه (و غذاهای دیگر) خداوند را به خاطر دادن آن غذا به من و سلامتی و توانایی استفاده و لذت بردن از آن تشکر می‌کنم، برای تمام کسانی که کار کرده‌اند تا آن غذا را آماده کنند طلب خیر و سلامتی می‌کنم.
۶. در ترک منزل و رفتن به سر کارم هر کسی را که در طول مسیر خود می‌بینم (به ویژه وقتی که در تقاطع خیابان‌ها منتظر باز شدن راه هستم) در ذهن خود برای آنان خیر می‌خواهم – افراد را تک‌تک نگاه کرده و در ذهن خود به او خیرپیش می‌گویم.
۷. وقتی از کنار ساختمان و محلی تمیز و قشنگ می‌گذرم و گل و گیاه و درختان سرسبزی را می‌بینم، برای تمام افرادی که آنها را بوجود آورده‌اند طلب خیر می‌کنم.
۸. کار خود را به عنوان فرصتی برای محبت ورزیدن بی‌ریا به افرادی که با آنان کار می‌کنم و فرصتی برای ارائه خدمتی بی‌توقع می‌پندارم.
۹. ارزش انسانی توکل را در خود پرورش می‌دهم، اینکه خداوند بر حسب سعی و کوششی که تاکنون نموده‌ام و از طریق نظام زیبا و دقیق آفرینشش نیازهایم را تأمین کرده و بر حسب اعتقادات و باورهای من و سعی و کوششی که خواهم نمود باز هم خواهد کرد. این توکل به منزلهٔ واکسنی است که مرا در برابر آفات و ویروس‌هایی مانند اضطراب، حسادت، توقع، حرص، دلبستگی و غیره حفظ خواهد کرد.
۱۰. در کلاس‌های درسم مهمترین کارم را ساطع کردن محبت به دانشجویانم می‌دانم و سعی می‌کنم مطالب درسی را بر محمل محبت سوار کرده و به دانشجویانم عرضه کنم.
۱۱. در ملاقات افراد در طول روز آنان را به عنوان عزیزترین انسان‌های زندگی‌م نگاه کرده و به آنان عشق و محبت ساطع می‌کنم.

۱۲. از خداوند تقاضا می‌کنم که به من یک بینش دقیق عطا فرماید تا تشخیص دهم که در هر زمان و مکان بهترین و مهمترین کاری را که می‌توانم انجام دهم کدام است و یک توانایی عطا فرماید تا آن کار را انجام دهم.

۱۳. امکانات مادی زندگی را هدایا و اماناتی می‌دانم که خداوند از طریق نظام دقیق آفرینش برای تأمین نیازها و راحت‌تر شدن زندگی طبق تلاش و کوششی که کرده‌ام در اختیارم گذاشته است. در حالی که از خداوند به خاطر تمام آنها تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم ولی به هیچ یک از آنها دلبستگی و تعلق خاطر ندارم.

۱۴. تمام افرادی را که در گذشته در زندگی من بوده‌اند ولی حالا نیستند و تمام افرادی را که در حال حاضر در زندگی من حضور دارند به عنوان معلمان خود در دانشگاه زندگی دانسته که با فرصتهایی که برای من بوجود آورده‌اند امکان تحصیل بهتر مرا در این دانشگاه و پیشرفت سریعتر مرا در تکامل اخلاقی و پرورش ارزشهای انسانی فراهم کرده‌اند. برای تمام آنان طلب خیر و رحمت الهی را می‌نمایم.

۱۵. دریافت محبت از بستگان و دوستان و کسب درآمد را نتیجه افکار و اعمال و سعی و کوشش خود و لطف و مرحمت خداوند از طریق نظام دقیق و زیبای آفرینش می‌دانم. بنابراین با عشق و محبت ورزیدن بی‌توقع به دیگران و با پرورش ارزشهای انسانی‌یی چون امید، خوش‌بینی، خیرخواهی، سپاسگزاری، رضایت، گذشت، تواضع، صبر، صداقت و غیره و بخشش بی‌توقع قسمتی از درآمد ماهانه خود به نیازمندان، وظیفه خود را ادا می‌کنم و به شادی زایدالوصفی دست می‌یابم.

مهدی بهادری نژاد